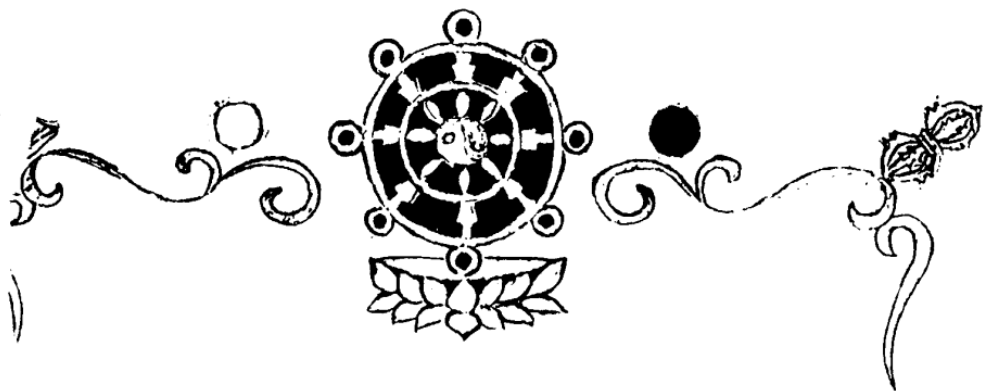


三主要道

宗喀巴大师造
洛桑多杰记录

帕绷喀大师讲授
仁钦曲扎敬译

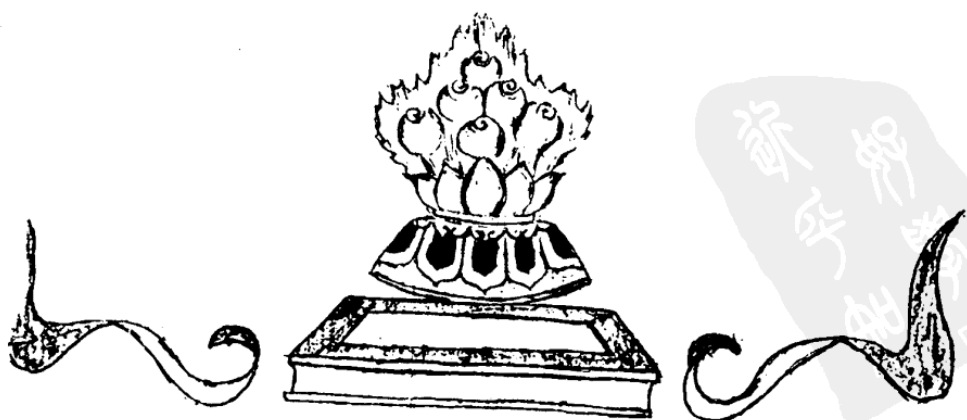


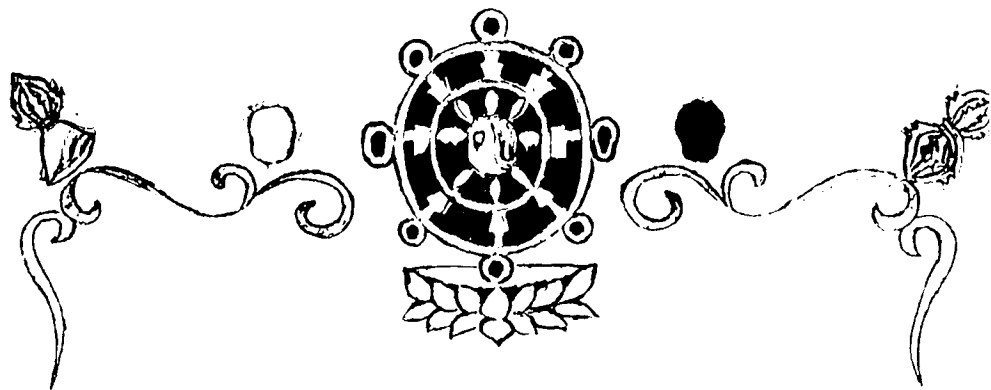


三主要道

宗喀巴大师造 帕绷喀大师讲授

洛桑多杰记录 仁钦曲扎敬译





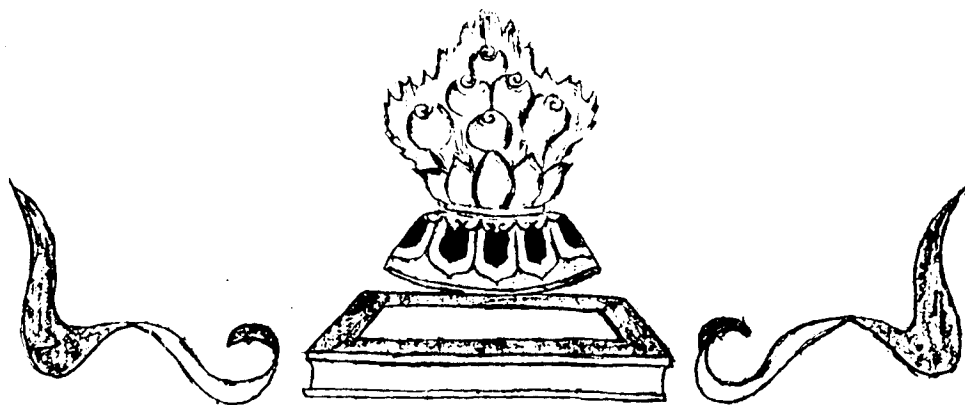
祈祷帕绷喀大师加持颂

住持慈智善慧佛，

圣教醍醐至德尊，

功业大海具恩师，

祈赐道次速成就。





大 智 文 殊 师 利 菩 萨



第二法王宗喀巴大师



帕 絁 喀 大 师

目 录

缘起	1
改正动机与观察所修之法	3
前言	22
三主要道甚深引导笔记·开妙道门	36
一. 序分	
1. 本文的说法上师与文字来源	36
2. 为什么要学[三主要道]	37
3. 赞叹供养	41
4. 如何寻访上师	42
5. 立誓造论	46
6. 鼓励听闻	52
二. 正宗分	
1. 释出离心	53
(1) 必须生起出离心的原因	53
(2) 消除现世贪著的方法	54
(3) 消除后世贪著的方法	64
(4) 是否具生起出离心的标准	70
2. 释菩提心	72
(1) 必须生起菩提心的原因	72

(2)生起菩提心的方法·····	73
(3)生起菩提心的标准·····	82
3. 释正见 ·····	83
(1)必须修正见的原因·····	83
(2)什么是正见·····	87
(3)如何了知正见观察尚未圆满·····	94
(4)正见观察圆满的标准·····	94
(5)应成派的独特优胜处·····	95
4. 获得决定后勉励修持的教戒 ·····	97
三. 结束分 ·····	99
后跋·····	103
附录一:《三主要道笔记·密钥》·····	106
附录二:《加持近传诸上师启请文·悉地穗》·····	109
注释·····	111

缘 起

西藏佛法由印度传入，藏地迭有大成就者和众多成就者。因众有情根性各别，因缘各异，佛虽悲慧普济有情，须根缘成熟者，乃易得度。但佛悲心不舍有情，佛度化事业从未停息，在藏地遂有宁玛、噶举、萨迦、格鲁等派先后迭兴，根熟缘聚众多有情，俱皆得度。蒙古、京沪暨全国各地区普惠宏扬，学人深受大益，亦迭出大成就者。

宗喀巴大师依藏中各派大德教授实修，建立清净完整显密圆融教法，于拉萨建噶登寺，立辩论之规，建密院之制，使学人皆能依显入密，实践实修，由凡趋圣；遂使释迦牟尼教法，在藏地大为兴盛，故西藏僧俗尊称宗喀巴大师为第二法王。

宗喀圣教继阿底峡尊者噶当派而为新噶当派，即格鲁派，即善律派；俗称黄教。

宗喀圣教心要，显密圆融、径趣大乘、普利三士。密依显而生，显因密而速成；故圣教之心要，乃佛三藏十二部精要，摄为菩提道次第，道次第之心要，厥为三主要道。

帕绷喀大师是拉萨色拉寺格西、善律派第十九代承传师，为西藏僧俗众所依止。于三主要道、依道次教诫，详为开演，既精辟，又简洁，又肯切，又踏实；依之则成，违之则失，诚学人断烦恼、趋圣地之津梁也。

由大师亲炙弟子洛桑多杰记录编辑，由仁钦曲扎译成汉文，学人见之，皆极欢喜，群力校核排印，备内部学修。

总分三部份：

初：改正动机与观察所修之法。

中：三主要道甚深引导笔记，开妙道门。

后：附录：

后跋，三主要道笔记·密钥，加持近传诸上师启请文，注释。

愿诸学修者依之皆发大心，共证菩提！

低劣再传弟子昂旺敦振 谨识

佛历二五四一年十二月

第 一 天

改正动机与观察所修之法

（作为引导的加行，无等法王[帕绷喀大师]首先开示如何改正我们的听法动机）

哦，是呵！正如三界法王大宗喀巴所说：

“暇身胜过如意宝， 唯有今生始获得，
难得易失如空电， 思已则觉世间事，
纵劳无益如扬糠， 故应昼夜取坚实。
至尊恩师如是修， 欲解脱者如是行。”

从无始以来直至现在的一切生中，我们在轮回中没有哪一种痛苦未曾经历过，也没有哪一种快乐未曾享受过，虽然受取过那么多的身体，但取心要的事一次也未曾发生。如今值此获得清静暇满身之际，我们必须取得一些有坚实价值的东西。

我们不作观察的时候，对获得这样妙身一点也感觉不到特别的快乐，还不如得到一二两银子感到更高兴些；对于浪费我们的暇满，一点也不觉得可惜，还不如失去一二两银子感到更可惜些。然而，我们所得的这个身体其价值要胜过如意宝十万倍！如果将如意宝洗三次擦三次使之干净后，

置于幢顶而作供养,那么衣食等现世的快乐都能不劳而获,但是即便获得这样的如意宝一百个、一千个、一万个甚至十万个,也无法使我们后世不入恶趣,而这还只是此身所能办到的最小利益。

如果我们依赖此身,想要不入恶趣,它就能为我们办到。同样,如果我们想成就梵天、帝释等身,它也能为我们办到。不仅如此,我们不能获得解脱与一切智位,仅仅是因为我们不去修,事实上,依靠此身同样也能办到。尤其是别人要修三大阿僧祇劫才能获得的双运金刚持位,依靠此身在浊世的短暂一生中就能办到。

我们现在的人身远胜于十万俱胝个摩尼宝,所以如果将这样的妙身得到后又白白浪费的话,那要比白白扔掉十万俱胝个摩尼宝更为可惜,再没有比这个更亏损、更愚痴、更自欺的事了。怙主寂天曾说:

“既得此闲暇, 我若不修善,
自欺莫胜此, 亦无过此愚。”

如果我们想取心要,必须从现在开始。这有二个原因:死决定与死时不定。举例来说,我们现在参加法会的这些人,一百年后恐怕一个也剩不下。以前我们的大师释迦牟尼佛,虽多劫修集二种资粮获得如金刚般的身体,也显现出涅槃相。后来印度、西藏的智者、成就师、译师、班智达等也全

都已示现涅槃相，只剩下一个名字“某某时代有某某大师在世。”总之，我们现在在任何地方都无法指着某个人说：“此人（从很久以来）一直未死而活到了现在，也不该有这样的指望。”这样的话，我怎么会成为唯一的例外呢？

不仅像这样死是决定的，而且死期还是不定的。我们中没有人能肯定明年这个时候我们是否还穿着三法衣安住在人群中。明年这个时候，我们或许已经投生在畜生中，身上披着长长的毛，头上长着竖起的角；也许已经投生在饿鬼中，连一滴水都得不到；也许已经投生在地狱中，正受着寒、热、烧、煮的痛苦，这一切都难保不会发生。

死后心相续是不会就此中止结束的，我们必须再一次地受生，而所生之地不外乎乐趣与恶趣二种。倘若我们生无间地狱，那么我们的身体与火将没有区别。即便是生在地狱中痛苦最轻的等活地狱，每天也要受死一百次又活一百次等等的苦。现在我们把手放入火中一小会儿都无法忍受，又怎能忍那样的大苦呢？而且地狱中所受的苦与现在这个身上所受的苦一样，不要认为会有所不同而变得轻一些。如果生在饿鬼中，多年之中连一滴水都难得到，我们现在视斋戒等为畏途，又怎能忍受受生在饿鬼中呢？假如生在畜生中，以狗为例，仔细研究一下它的住所，它是如何觅食的，通

常它能获得怎样的食物等等，一旦我们受生为狗，我们又该如何忍受？

我们总喜欢把恶趣想成是在极遥远的地方，但是恶趣与我们之间的间隔仅在此呼吸间。在不作观察的情况下，我们似乎不大会担心自己将堕入恶趣，我们常对自己说：“毕竟平时我还能持戒，也能念念经。至于罪嘛，我从未作过杀人打骂这样的大恶。”然而这只是不善观察的过失。如果认真加以思考，我们可以发现人不入恶趣是不能由我们自己决定的，这取决于我们所造的业。在我们的相续中有很多的业，善与不善混在一起，哪种业力量大，临死前就会被爱取润发。如果我们检查一下我们相续中哪种业力大的话，我们会发现多半是不善业力大。

业力的大小与造业动机、正行及结行等的强弱有关。因此，即便是那些我们认为是很小的不善业实际上也会变成很大的恶业。比如说，即便只用一个词去骂学生，如果责骂的动机是带有很大的瞋恚，骂又骂得极为恶毒、粗鲁，最后又生起很大的傲慢，这样的话，加行、正行、结行三者都做得很圆满。另以杀虱子为例，如果以极强的瞋心为动机，杀的时候先用手指挤压虱子，折磨它很长一段时间，然后再将其杀死，最后又沾沾自喜地想：“这下我感到好多了。”这样的不善业就会变得很有力

量。

另一方面，我们总感觉自己所作的善业力量很大，而实际上非常微弱。善业要成为大力，加行、动机、正行与结行回向等各方面都必须清静才行。我们作善时最初的动机，最上的菩提心和中等的出离心就不必说了，就是最下希求后世之心都很少见。在通常情况下，我们首先是希望能实现现世安乐的意愿，任何发愿想达到这些目的的全都是罪业。正行也多不清净，修法缺乏热忱，即便只念一圈‘嘛呢’也难专心致志，不是瞌睡就是散乱。连好好地念一遍《喜足天众颂》都很困难；结行中的回向发愿也多半流于现世这一方面。所以，我们自以为很大的善实际上力量极弱。有些人加行不清净，有些人动机和结行不清净，也有人所有这些方面都不清净。

由于我们相续中不善业的力量最大，因此只有不善业会在临终时被润发。假如不善业被润发，那么下世所去的地方也就只有恶趣了，所以我们肯定将投生于恶趣。

现在我们中有许多人喜欢跑到据说有神通的上师那里去求卦、预言、推算，询问自己后世将生于哪里。他如果说好便感到放心，如果说不好则感到害怕。然而这岂是保信之法！根本没有必要靠打卦、预言、推算去了解自己后世将到何处去。大

悲大师在大宝经典里面早就对此作了授记,印度、西藏的众多班智达、大成就者也都作了授记。比如,圣龙猛在《宝鬘论》中说到:

“不善感诸苦, 如是诸恶趣;
善感诸乐趣, 诸生获安乐。”

所以,我们现在虽然不能以现量决定后世将至何处,但由于佛能如实观见隐蔽事,因此可以依靠佛的圣言量以信解比量获得决定。

如果这样,我们投生恶趣(几乎)是肯定的,那么我们应该马上去寻找一种可避免生于恶趣的方法。而要想从恶趣中解脱出来,就必须找到有能力救护我们的皈依处。如同将被处决的罪犯请求有权有势的官员庇护一样;犯有重大罪业的有罪之人面临恶趣判决时,能够救他的只有三宝,所以必须向三宝求皈依。

仅仅向三宝求救是不够的,我们对他们鼓励的事必须要去修,对他们禁止的事必须要去断。如果佛能用手来救拔我们,用水来洗去我们的罪障,那么这些事佛早就做了,我们现在也不会有苦了。然而事实并非如此,能仁只能为我们说法,并劝导我们对业果作出无误的取舍。经中说:

“诸佛非以水洗罪, 亦非以手除众苦,
非将所证迁于他, 示法性谛令解脱。”

因此,当我们想到,“我了解脱恶趣而皈依

三宝,对于解脱恶趣的方法业果取舍应当如理地进退。”作这样的思维,便是根据共下士道次第来改正我们的动机。

那末,单从恶趣中解脱出来就行吗?不行!即使我们能逃脱恶趣,获得一二次乐趣身,最终又会值遇某种恶业而堕入恶趣。所以这种结局是不稳固和不可靠的。过去我们也曾多次得到过乐趣身,但又都堕入恶趣,现在也肯定会堕入。

在前生中,我们曾多次受生为大梵天王或帝释,住在天宫内,而死后又不得不许多次地堕入地狱,在炽燃的铁地上翻腾、打滚。同样地,我们在天界长时间地受用天之甘露,而死后又必须得去喝地狱里的烱铜;与天子天女一起娱乐,然后又被地狱中可畏的狱卒所包围。我们亦曾受生为转轮王,为十万户臣民之主,然后又受生为世上最下贱的奴仆,如驴倌、牧童等。亦曾受生为日月天子,以自身光明照耀四大部洲,然后又受生在洲与洲之间黑暗的地方,连我们的手是伸是蜷都看不见,如是等等,不管我们得到多少轮回的快乐,没有一样是靠得住的,有坚实价值的。

我们以前已受过那么多的苦,如果现在还不从轮回中解脱的话,将来要受的苦比这还多。假如把我们过去受生为猪狗等畜生时吃过的脏东西、粪便等放置在一起的话,将比须弥山还要高。除非